

Menu Novembro

Almoço

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

1

Mix de folhas
Vinagrete
Arroz e feijão
Strogonoff de carne
Batata palha
Melancia
Suco de laranja

2

FERIADO

3

**AULAS
SUSPENSAS**

6

Mix de folhas
Beterraba ralada
Arroz e feijão
Frango grelhado
Creme de milho
Maçã
Suco de uva

7

Salada de alface
Abobrinha c/ milho
arroz e feijão
Isclas de carne
Brocolis refogado
Melão

8

Mix de folhas
Vinagrete
Arroz e feijão
Panqueca de frango
Legumes verdes
Laranja
Sudo ce abacaxi

9

Salada de alface
Pepino c/ tomate
Arroz e feijão
Carne moída c/
legumes
Couve refogada
Salada de frutas
Suco de manga

10

Mix de folhas
Pepino
Arroz e feijão
Strogonoff de frango
Batata palha
gelatina de uva
Suco de morango

13

Mix de folhas
Beterraba ralada
Arroz e feijão
Almondegas ao sugo
Macarrão alho e óleo
Melancia
Suco de caju

14

Salada de alface
Milho verde
Arroz e feijão
Cubos de frango
refogados
Abóbora assada
Laranja
Suco de uva

15

FERIADO

16

Salada de almeirão
Berinjela temperada
Arroz e feijão
Escondidinho de carne
Brócolis refogado
Banana
Suco de limão

17

Mix de folhas
Pepino com salsa
Arroz e feijão
Peixe no fubá
Legumes sauté
Manga
Suco de acerola

20

FERIADO

21

Salada de alface
Cenoura ralada
Arroz e feijão
Frango xadrez
Legumes verdes
Laranja
Suco de manga

22

Mix de folhas
Beterraba cozida
Arroz e feijão
Carne moída c/ batata
Couve refogada
Manga
Suco de pessego

23

Salada de escarola
Tomate com milho
Arroz e feijão
Filé de frango
Purê de batata
Maçã
Suco de uva

24

Alface com rúcula
Pepino
Arroz e feijão
Almondegas ao sugo
Macarrão alho e óleo
Gelatina de morango
Suco de caju

27

Mix de folhas
Beterraba ralada
Arroz e feijão
Isclas de carne
Purê de mandioquinha
Maçã
Suco de goiaba

28

Salada de alface
Milho verde
Arroz e feijão
File de frango
Espaguete alho e óleo
Gelatina de uva
Suco de pessego

29

Mix de folhas
Pepino
Arroz e feijão
Escondidinho de carne
Cenoura refogada
Banana
Suco de laranja

30

Salada de alface
Vinagrete
Arroz e feijão
Filé de frango a milanesa
Creme de milho
Salada de frutas
Suco de limão

Construtores

Reguladores

Energéticos

Energéticos extras

■ Carnes, peixes e ovos
■ Leites e Produtos Lácteos

■ Hortaliças
■ Frutas
■ Alimentos Funcionais

■ Cereais, massas, raízes
e Tubérculos
■ Temperos

■ Açúcares e doces,
óleos e gorduras